

EDUKASI PENGGUNAAN TELEPON GENGAM SEHAT DAN DAMPAKNYA TERHADAP ANAK DI ERA DIGITAL DI SD GAROGA

¹Sukatno, ²Nur Afifah, ³Asmaryadi, ⁴Azizah Tussolihah Sirgar

Universitas Muhammadiyah Tapanuli Selatan

sukatno@um-tapsel.ac.id

Abstract: This study aims to analyze the effect of healthy mobile phone (HP) education on mobile phone usage behavior among elementary school (SD) children. The study employed a quantitative approach with a quasi-experimental design, involving 60 students in grades 4–6 who had access to mobile phones at home, divided into an experimental group and a control group. Research instruments included questionnaires, observations, and brief interviews with teachers and parents. The research procedure consisted of a pre-test to assess initial behavior, an intervention of healthy HP education for the experimental group, and a post-test to evaluate behavioral changes. The results showed that healthy HP education significantly reduced mobile phone usage duration, increased focus on educational content, and improved offline social interactions among children, while the control group showed no significant changes. These findings emphasize the importance of digital literacy from an early age to guide children in using technology wisely and responsibly. This study provides practical contributions for schools and parents in designing healthy HP education programs, as well as theoretical contributions to the development of literature on children's digital behavior.

Keywords: Healthy Mobile Phone; Digital Literacy; Elementary School Children; Mobile Phone Usage; Technology Education

Abstrak Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi penggunaan handphone (HP) sehat terhadap perilaku penggunaan HP pada anak Sekolah Dasar (SD). Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental), melibatkan 60 siswa kelas 4–6 SD yang memiliki akses HP di rumah, dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Instrumen penelitian meliputi kuesioner, observasi, dan wawancara singkat dengan guru serta orang tua. Prosedur penelitian mencakup pra-tes untuk menilai perilaku awal, intervensi edukasi HP sehat pada kelompok eksperimen, dan pasca-tes untuk mengevaluasi perubahan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi HP sehat secara signifikan menurunkan durasi penggunaan HP, meningkatkan fokus pada konten edukatif, dan memperbaiki interaksi sosial offline pada anak, sedangkan kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan signifikan. Temuan ini menegaskan pentingnya literasi digital sejak usia dini untuk membimbing anak menggunakan teknologi secara bijak dan bertanggung jawab. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi sekolah dan orang tua dalam merancang program edukasi HP sehat, serta kontribusi teoretis terhadap pengembangan literatur perilaku digital anak.

Kata kunci: HP sehat; literasi digital; anak SD; penggunaan HP; edukasi teknologi.

PENDAHULUAN

Fenomena penggunaan handphone (HP) seperti bermain game, menonton video, dan di kalangan anak Sekolah Dasar (SD) mengakses konten internet. Penelitian menunjukkan tren peningkatan yang signifikan menunjukkan bahwa semakin banyak anak SD di era digital saat ini, di mana banyak anak yang menggunakan smartphone dalam memiliki akses ke smartphone sejak usia dini kehidupan sehari-hari mereka, baik di rumah

dan menggunakannya untuk berbagai aktivitas

maupun di luar sekolah, sering kali tanpa pengawasan yang memadai dari orang tua atau pendidik, sehingga menimbulkan tantangan terkait perkembangan sosial, konsentrasi belajar, serta pola perilaku anak. Selain itu, penggunaan HP yang tidak terkontrol berpotensi berdampak negatif pada perkembangan karakter dan interaksi sosial anak meskipun juga dapat memberikan manfaat tertentu seperti akses informasi pendidikan bila dikelola secara tepat (Mainaki, Mayasari, & Mertika, 2025)

Penggunaan handphone (HP) pada anak Sekolah Dasar memberikan dampak positif dan negatif yang signifikan sesuai dengan konteks pemanfaatannya; secara positif, HP dapat menjadi alat yang memudahkan anak mencari informasi untuk pembelajaran, berkomunikasi dengan teman, serta mengakses konten edukatif yang dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka jika digunakan secara terkontrol. Namun, dampak negatifnya juga banyak muncul ketika penggunaan HP tidak diawasi dengan baik, seperti gangguan perkembangan emosi dan karakter, penurunan disiplin, berkurangnya interaksi sosial tatap muka, serta kemungkinan ketergantungan pada gadget yang mengganggu waktu belajar dan aktivitas lainnya. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa meskipun beberapa siswa dapat memperoleh informasi dan komunikasi melalui HP, penggunaan yang berlebihan berpotensi menghambat perkembangan sosial, disiplin, dan kemampuan bersosialisasi anak (Jurisdiksi & Setianingsih, 2025; Yanti & Ismiyanti, 2024)

Pentingnya edukasi penggunaan handphone (HP) yang sehat dan bijak sejak usia dini didasari oleh kenyataan bahwa anak-anak semakin terpapar teknologi digital sejak usia sekolah dasar, sehingga tanpa bimbingan dan literasi digital yang tepat mereka rentan terhadap efek negatif seperti kecanduan, gangguan konsentrasi, dan paparan konten tidak layak; edukasi sejak dini dapat membantu anak memahami cara menggunakan HP secara bertanggung jawab, memilih konten yang sesuai usia, serta membangun kebiasaan digital yang sehat, sehingga HP berfungsi sebagai alat pembelajaran dan kreativitas, bukan sekadar hiburan tanpa kontrol. Hal ini sejalan dengan temuan bahwa pengenalan literasi digital sejak awal penting untuk memaksimalkan manfaat teknologi sekaligus meminimalkan risiko adiksi dan dampak negatif lainnya (Y. N. Nurhayati & R. D. A. Chandra, 2025; Lestari et al., 2025)

Meskipun penggunaan handphone (HP) pada anak usia sekolah dasar telah menjadi semakin umum sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari mereka, terdapat kesenjangan yang signifikan antara frekuensi penggunaan HP dengan pemahaman anak tentang bagaimana menggunakan HP secara sehat dan bijak, di mana banyak anak hanya mengetahui cara mengoperasikan perangkat tanpa disertai pemahaman risiko dan aturan yang mendukung kesejahteraan digital; penelitian menunjukkan bahwa penggunaan gadget oleh anak sering kali dilakukan tanpa pengawasan literasi digital yang memadai dari orang tua dan pendidik, sehingga anak mengalami paparan berlebihan

pada konten yang tidak sesuai, risiko kecanduan digital, serta minimnya keterampilan untuk mengatur waktu penggunaan secara sehat, sementara literasi digital yang didapat masih terbatas dan belum mencakup aspek berpikir kritis terhadap konten online. Edukasi digital yang kurang di tingkat keluarga dan sekolah turut memperlebar jurang antara kemampuan teknis anak dalam menggunakan HP dan kapasitas mereka untuk memahami konsekuensi penggunaan yang tidak terkontrol, sehingga intervensi literasi digital menjadi semakin penting untuk mengurangi dampak negatif serta membantu anak mengembangkan kebiasaan penggunaan teknologi yang lebih sehat dan bertanggung jawab. (Isyanawulan, Soraida, Wulindari, Hendarso, & Istiqoma, 2025; Laila, Pratama, Nusantara, & Shofa, 2025).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh edukasi penggunaan handphone (HP) sehat dan bijak terhadap pola penggunaan HP di kalangan anak Sekolah Dasar, termasuk memahami sejauh mana edukasi tersebut dapat membentuk perilaku digital yang positif serta mengurangi kebiasaan penggunaan HP yang tidak terkontrol. Tujuan ini dirumuskan secara spesifik untuk menjawab masalah utama penggunaan HP yang semakin meluas di kalangan siswa SD tanpa pemahaman dan aturan yang memadai, sehingga hasil penelitian dapat memberikan gambaran empiris yang jelas tentang efektivitas intervensi edukatif yang dilakukan. Secara lebih luas, penelitian ini juga bertujuan memberikan kontribusi terhadap pengembangan literasi

digital dalam konteks pendidikan dasar, dengan mengintegrasikan prinsip edukasi penggunaan teknologi sehat ke dalam praktik pembelajaran dan bimbingan orang tua. Selain itu, penelitian ini diharapkan mampu menjembatani kesenjangan pengetahuan antara frekuensi penggunaan HP anak dan pemahaman mereka tentang penggunaan yang sehat, serta memberi rekomendasi bagi sekolah, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam merancang program literasi digital yang lebih efektif. Dengan demikian, selain memberikan temuan baru yang memperkaya wawasan akademik dalam bidang pendidikan dan perilaku digital anak, penelitian ini juga memberikan kontribusi praktis yang dapat digunakan sebagai dasar pengembangan strategi pembelajaran teknologi yang bertanggung jawab di sekolah dasar. Studi-studi metodologi penelitian telah menekankan bahwa tujuan penelitian harus menggambarkan apa yang ingin dicapai sekaligus menunjukkan kontribusi spesifik terhadap ilmu pengetahuan dan pemecahan masalah nyata, baik secara teoretis maupun praktis (Lembaga Penelitian Univ. PGRI Palembang, 2020; Pedoman Karya Ilmiah UIN Antasari Banjarmasin, 2021)

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental) untuk menganalisis pengaruh edukasi penggunaan handphone (HP) sehat terhadap perilaku penggunaan HP pada anak Sekolah Dasar, dengan membandingkan kelompok eksperimen yang mendapatkan

edukasi HP sehat dan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan intervensi. Subjek penelitian terdiri dari 60 siswa kelas 4 hingga 6 SD yang memiliki akses HP di rumah, dipilih menggunakan purposive sampling agar peserta benar-benar menggunakan HP secara rutin. Penelitian dilakukan di SD Negeri Garoga, kecamatan Batang Toru KKabupaten Tapanuli Selatan selama dua minggu intervensi edukasi. Instrumen penelitian meliputi kuesioner untuk mengukur frekuensi, durasi, dan jenis penggunaan HP; observasi perilaku anak saat menggunakan HP; serta wawancara singkat dengan guru dan orang tua untuk menilai perubahan perilaku. Prosedur penelitian dimulai dengan pra-tes untuk mengetahui perilaku awal penggunaan HP, kemudian kelompok eksperimen diberikan edukasi HP sehat melalui kegiatan pembelajaran interaktif di kelas dan pendampingan orang tua di rumah, diikuti pasca-tes untuk kedua kelompok guna mengevaluasi perubahan perilaku. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan menyajikan rata-rata, frekuensi, dan persentase, serta analisis inferensial menggunakan uji t (paired sample t-test) untuk menilai perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi; data kualitatif dari wawancara digunakan untuk memperkuat interpretasi hasil kuantitatif. Pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu telah banyak digunakan dalam penelitian pendidikan karena mampu memberikan bukti empiris yang terukur mengenai efektivitas intervensi, serta memudahkan analisis perubahan perilaku siswa

secara sistematis (Creswell & Creswell, 2018; Sugiyono, 2019)

HASIL

Berdasarkan pengolahan data dari 60 siswa SD kelas 4–6, diperoleh bahwa sebelum diberikan edukasi HP sehat, sebagian besar anak memiliki pola penggunaan HP yang tinggi, dengan rata-rata durasi penggunaan 2–3 jam per hari, dan cenderung menggunakan HP untuk bermain game (65%), menonton video (50%), dan berselancar di media sosial (20%). Hasil pra-tes menunjukkan bahwa hanya 15% anak yang menggunakan HP dengan kontrol orang tua atau pengaturan waktu, sedangkan 85% sisanya menggunakan HP secara bebas tanpa batasan. Setelah diberikan intervensi edukasi HP sehat selama dua minggu, ditemukan perubahan signifikan pada kelompok eksperimen. Rata-rata durasi penggunaan HP menurun menjadi 1–1,5 jam per hari, dengan pola penggunaan yang lebih terarah pada konten edukatif (65% membaca materi belajar, 50% latihan soal interaktif), dan interaksi sosial offline meningkat, terlihat dari laporan guru dan orang tua. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan perbedaan signifikan antara pra-tes dan pasca-tes pada kelompok eksperimen ($t = 5,42$; $p < 0,01$), sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami perubahan signifikan ($t = 1,03$; $p > 0,05$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi penggunaan HP sehat dan bijak

berpengaruh positif terhadap perilaku digital anak SD, sejalan dengan temuan Creswell & Creswell (2018) dan Sugiyono (2019) yang menyatakan bahwa intervensi pendidikan dapat mengubah perilaku secara signifikan bila diberikan secara sistematis dan terukur. Penurunan durasi penggunaan HP dan pergeseran fokus ke konten edukatif membuktikan bahwa anak dapat mengatur penggunaan HP dengan lebih bijak setelah mendapatkan bimbingan. Temuan ini juga konsisten dengan literatur mengenai literasi digital anak, yang menekankan bahwa edukasi sejak usia dini penting untuk membangun kesadaran tentang risiko dan manfaat teknologi (Nurhayati & Chandra, 2025; Lestari et al., 2025). Anak yang mendapatkan edukasi HP sehat tidak hanya menggunakan HP untuk hiburan, tetapi mulai memahami prinsip kontrol waktu, pemilihan konten sesuai usia, dan etika digital, sehingga dampak negatif seperti kecanduan, gangguan konsentrasi, dan interaksi sosial yang menurun dapat diminimalkan. Selain itu, hasil wawancara dengan guru dan orang tua mendukung temuan kuantitatif, yang menunjukkan adanya perubahan sikap positif terhadap penggunaan HP, termasuk kesediaan anak untuk mengikuti aturan penggunaan yang diberikan dan melakukan aktivitas belajar secara mandiri. Temuan ini menegaskan pentingnya pendekatan terpadu antara sekolah dan orang tua dalam mendidik anak menggunakan teknologi secara sehat.

Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi HP sehat dapat

menjadi strategi efektif dalam membangun literasi digital anak SD, sekaligus mengurangi perilaku penggunaan HP yang berlebihan. Intervensi semacam ini dapat diterapkan secara rutin di sekolah maupun di rumah untuk membentuk kebiasaan digital yang bertanggung jawab sejak usia dini.

SIMPULAN

Edukasi penggunaan handphone (HP) sehat dan bijak terbukti mempengaruhi perilaku anak SD secara positif, ditandai dengan penurunan durasi penggunaan HP, peningkatan fokus pada konten edukatif, dan perbaikan interaksi sosial offline. Penelitian ini menegaskan pentingnya literasi digital sejak usia dini untuk membimbing anak menggunakan teknologi secara bertanggung jawab dan meminimalkan dampak negatif seperti kecanduan atau gangguan konsentrasi. Hasil penelitian memberikan kontribusi praktis bagi sekolah dan orang tua dalam merancang program edukasi HP sehat, serta kontribusi teoretis pada pengembangan literatur perilaku digital anak.

DAFTAR RUJUKAN

- Mainaki, R., Mayasari, D., & Mertika, M. (2025). *Hubungan antara tingkat penggunaan smartphone dengan perilaku prososial anak kelas V SD*. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*. <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i2.2442>
- Jurisdiksi, L. S., & Setianingsih, E. S. (2025). *Dampak penggunaan gadget terhadap perkembangan psikologi pada anak sekolah dasar*. *Jurnal Ilmiah Sekolah*

- Dasar.
<https://doi.org/10.23887/jisd.v3i4.22310>
- Yanti, R., & Ismiyanti, Y. (2024). *The impact of gadget use on the social development of elementary school students. BASICA: Jurnal Pendidikan Dasar*.
<https://doi.org/10.37680/basica.v5i1.6904>
- Isyanawulan, G., Soraida, S., Wulindari, A., Hendarso, Y., & Istiqoma. (2025). *Literasi digital melalui edukasi keluarga tentang bahaya penggunaan gadget bagi anak. Bantense: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
<https://doi.org/10.30656/ps2pm.v6i2.9016>
- Laila, F. D. N., Pratama, M. N. I., Nusantara, G. P., & Shofa, A. M. A. (2025). *Kampanye literasi digital dalam mengatasi digital addiction pada anak usia sekolah dasar. Widya Laksana: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Komunikasi*.
<https://doi.org/10.23887/jwl.v13i2.79008>
- Lembaga Penelitian, Pengabdian kepada Masyarakat dan Kerjasama Universitas PGRI Palembang. (2020). *Pedoman penelitian*. Universitas PGRI Palembang.
<https://lppkmk.univpgri-palembang.ac.id/wp-content/uploads/2020/07/Pedoman-Penelitian.pdf>
- UIN Antasari Banjarmasin. (2021). *Pedoman karya ilmiah*. Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
<https://uin-antasari.ac.id/wp-content/uploads/2021/11/Pedoman-Karya-Ilmiah-UIN-Antasari-Banjarmasin-2021.pdf>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/510378/mod_resource/content/1/creswell.pdf
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
<https://perpus.univpancasila.ac.id/index.php/index.php?id=131790&keywords=&p=cite>
- Crewel, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
https://spada.uns.ac.id/pluginfile.php/510378/mod_resource/content/1/creswell.pdf
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (edisi revisi). Alfabeta.
<https://perpus.univpancasila.ac.id/index.php/index.php?id=131790&keywords=&p=cite>
- Nurhayati, Y. N., & Chandra, R. D. A. (2025). *Literasi digital anak usia dini: Tinjauan sistematis atas peluang edukasi dan risiko adiksi di era teknologi. JECIE: Journal of Early Childhood and Inclusive Education*.
<https://jurnal.unipar.ac.id/index.php/JECIE/article/view/2444>
- Lestari, D. P., Ramadhanti, S., Asih, S. N., Putri, D. A., & Nopiana, N. (2025). *Introduction of digital literacy skills by parents in early childhood to prevent mobile phone addiction behavior. Journal of Early Childhood Education*.
<https://journal.uinjkt.ac.id/jece/article/view/41441>